Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ "Гимназия №161"

_____ Белоцерковская А. Р.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Понедельник, первая неделя							
	Завтрак							
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/81	Каша "Янтарная" (из пшена с курагой) без молока с маслом растительным	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**13,25**	**3,00**	**9,41**	**2,38**	**91,73**	**483,16**
	Обед							
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	80	1,31	0,80	4,00	4,88	3,83	61,40
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	90	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**37,68**	**15,53**	**30,81**	**15,64**	**136,11**	**886,48**
	Итого за день		**50,93**	**18,53**	**40,22**	**18,02**	**227,84**	**1348,20**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		110,24	0,00	96,94	0,00	113,35	99,63
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/7	Поджарка из свинины	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/76	Чай с вишней	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,68**	**19,68**	**20,42**	**11,46**	**103,85**	**679,12**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,40	7,18	56,40	364,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**810**	**27,46**	**16,02**	**26,08**	**19,79**	**120,69**	**863,85**
	Итого за день		**52,14**	**35,70**	**46,50**	**31,25**	**224,54**	**1542,97**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		112,86	0,00	98,10	0,00	111,71	109,43
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	210	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**7,74**	**0,00**	**13,51**	**13,61**	**81,85**	**501,85**

Обед

7/43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83
11/79	Напиток из свежих яблок и кураги	200	0,18	0,00	0,07	0,07	0,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**860**	**34,23**	**17,61**	**33,55**	**16,01**	**151,73**	**938,33**
	Итого за день		**41,97**	**17,61**	**47,06**	**29,62**	**233,58**	**1440,19**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		90,84	0,00	99,52	0,00	98,63	102,14
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
	Соотношение Ca:P		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	11,80	2,35	13,60	0,16	3,70	186,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**21,59**	**2,39**	**18,43**	**1,59**	**77,89**	**555,60**

Обед

7/29	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	80	1,43	0,00	4,96	4,81	9,88	89,26
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/55	Гуляш из свинины (гуляш из свинины)	90	13,80	11,68	12,62	2,12	33,65	230,56
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**31,66**	**20,23**	**36,54**	**23,61**	**126,16**	**936,69**
	Итого за день		**53,25**	**22,62**	**54,97**	**25,20**	**204,05**	**1492,29**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		115,26	0,00	115,97	0,00	100,63	99,50
	Содержание, % от калорийности		17,00		25,00		57,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,2					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Пятница, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**22,62**	**19,11**	**20,93**	**1,29**	**54,89**	**485,05**

Обед

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	12,36	123,50
5/80	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	2,98	2,30	4,00	4,36	24,53	113,00
11/7	Чай с черной смородиной	200	0,30	0,00	0,10	0,06	10,00	43,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**860**	**27,42**	**15,81**	**23,32**	**12,40**	**149,74**	**689,50**
	Итого за день		**50,04**	**34,92**	**44,25**	**13,69**	**204,63**	**1174,54**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,52	0,00	93,36	0,00	101,81	99,63
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
	Фрукт свежий	130	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**11,91**	**0,04**	**5,28**	**1,88**	**95,90**	**463,76**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/56	Суп из овощей	250	8,11	2,91	4,40	3,20	26,54	213,50
8/3	Азу из свинины	90	10,95	12,97	11,60	7,18	13,45	120,65
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**30,82**	**21,38**	**26,92**	**23,05**	**118,67**	**883,51**
	Итого за день		**42,73**	**21,42**	**45,03**	**24,93**	**214,57**	**1347,27**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,52	0,00	100,30	0,00	106,75	95,55
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	210	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**11,82**	**0,00**	**12,54**	**12,64**	**88,96**	**534,54**

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	4,10	73,52
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**31,04**	**22,70**	**27,71**	**18,45**	**96,80**	**769,72**
	Итого за день		**42,86**	**22,70**	**40,25**	**31,09**	**185,76**	**1304,26**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,30	0,00	105,60	0,00	103,20	100,89
	Содержание, % от калорийности		15,00		43,00		42,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2,8					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	7,80	5,50	4,10	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,46**	**21,63**	**16,90**	**17,30**	**90,76**	**614,33**

Обед

7/68	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,03	0,00	2,42	2,42	6,38	68,99
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	90	10,80	2,35	9,10	0,16	13,56	149,30
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**28,46**	**5,60**	**27,59**	**10,85**	**101,38**	**812,40**
	Итого за день		**52,92**	**27,23**	**44,49**	**28,15**	**191,86**	**1348,13**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		114,55	0,00	93,86	0,00	98,54	99,36
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/78-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	210	7,23	14,18	9,52	2,11	5,80	110,60
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**12,03**	**14,18**	**10,40**	**3,09**	**49,94**	**335,25**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	200	16,23	11,44	14,02	6,46	47,62	244,36
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**810**	**28,15**	**14,65**	**27,92**	**17,42**	**120,93**	**730,35**
	Итого за день		**44,31**	**28,83**	**38,32**	**20,51**	**170,87**	**1065,59**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,36	0,00	103,40	0,00	105,30	75,57
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**25,87**	**22,06**	**21,41**	**4,87**	**84,79**	**625,35**

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	80	1,31	0,00	4,00	4,77	3,83	54,03
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/7-1	Каша рисовая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/15	Кисель "Витошка"	200	0,40	0,00	0,10	0,00	11,30	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**35,73**	**14,63**	**24,84**	**16,41**	**117,01**	**882,97**
	Итого за день		**61,60**	**36,69**	**46,25**	**21,28**	**201,80**	**1508,32**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,63	0,00	97,57	0,00	99,54	106,97
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Итого за период	**491,11**	**136,99**	**498,15**	**104,30**	**2291,58**	**14660,45**
Среднее за пернод	**49,11**	**13,70**	**49,82**	**10,43**	**229,16**	**1466,05**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %	106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97
Содержание, % от калорийности	13,40		30,58		0,00	

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**